# DER MENSCH IM KREIS

NICO WERNER

**Vorwort**

Ich habe vieles im Leben gelernt, aber eines nie vergessen:

**Ich bin nur ein Lehrmeister.**
**Doch das Leben ist immer der bessere Lehrmeister.**

Alles, was in diesem Buch steht, ist nichts anderes als erkannte Erfahrung.
Kein Konzept aus Seminaren.
Keine Theorie aus Büchern.
Keine Methode aus irgendeinem System.

Es ist das, was das Leben mir beigebracht hat — manchmal leise, manchmal brutal, immer ehrlich.

Die Modelle, die hier erklärt werden, sind nicht entstanden, weil ich sie erfinden wollte, sondern weil ich sie erkennen musste, um mein eigenes Leben zu verstehen.
Jede Welle habe ich erlebt.
Jeden Kreis bin ich gegangen.
Jede Überlagerung habe ich gespürt, lange bevor ich sie verstanden habe.

Dieses Buch ist keine Anleitung.
Keine Wahrheitsschrift.
Und es ist schon gar nicht ein Versuch, jemanden zu belehren.

Es ist ein Werkzeugkasten.

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten.
Für diejenigen, die oft innerhalb von Sekunden verstehen müssen, was bei einem anderen im Inneren passiert.
Für alle, die schon lange fühlen, dass Worte oft zu spät kommen — und dass der eigentliche Zustand viel früher sichtbar wäre, wenn man wüsste, wohin man sehen muss.

Ich habe kein System besiegt.
Kein System verändert.
Aber ich habe etwas gelernt:

**Wenn man versteht, wie Menschen in Kreisen und Wellen funktionieren,**
**kann man Ordnung schaffen, wo vorher nur Chaos war.**
**Nicht durch Kontrolle.**
**Sondern durch Bewusstsein.**

Dieses Vorwort steht vor einem Lehrbuch,
aber eigentlich ist alles, was folgt, nur eines:

**Erkannte Erfahrung.**
**Nicht mehr.**
**Nicht weniger.**

**LEHRBUCH – Teil 1**

**Die Entdeckung des Wellenmodells**

**Wie ein Lebensmuster zur Methode wird**

———

## 1. Warum dieses Modell existiert

Jeder Mensch erlebt Höhen und Tiefen.
Glück, Euphorie, Stille, Erkenntnis, Spannung, Absturz, Neubeginn – es wirkt chaotisch, unvorhersehbar, fast zufällig.

Doch eines Tages entstand eine Erkenntnis:

**Diese Bewegungen sind keine Zufälle.**
**Sie folgen einem Muster.**

Dieses Muster war zuerst nur ein Gefühl:
*„Es wiederholt sich alles. Die Abstände, die Zustände, die Reaktionen…“*

Dann ein Verdacht:
*„Das sieht aus wie eine Welle.“*

Und schließlich eine Gewissheit:
*„Es ist eine Welle.“*

Damit begann alles.

———

## 2. Das Wellenmodell – die erste Ordnung im Chaos

### 2.1 Die Grundformel des Lebens

Die Welle zeigte etwas sehr Einfaches und zugleich Gewaltiges:

- Jede Hochphase hat eine Vorphase.
- Jede Tiefphase hat einen Auslöser.
- Jeder Umschwung hat eine Geschwindigkeit.
- Jeder Zustand ist messbar, fühlbar, vorhersehbar.

### 2.2 Die Hauptzustände der Welle

| **Zustand** | **Beschreibung** |
|---|---|
| Euphorie | Der höchste emotionale Ausschlag – Glück mit Beschleunigung. |
| Glück / Erkenntnis | Der stabile, ruhige Hochpunkt – klar, geerdet, weich. |
| Neutral | Das Zwischenfeld – weder hoch noch tief. |
| Spannung / Frustration | Die Vorstufe des Falls – Druck ohne Richtung. |
| Fall / Absturz | Energieverlust, Kontrollverlust, Erschöpfung. |
| Tiefe | Der stärkste Punkt der Selbstkonfrontation. |

Dieser Zyklus wiederholt sich – bei jedem Menschen – in individuellen Geschwindigkeiten.

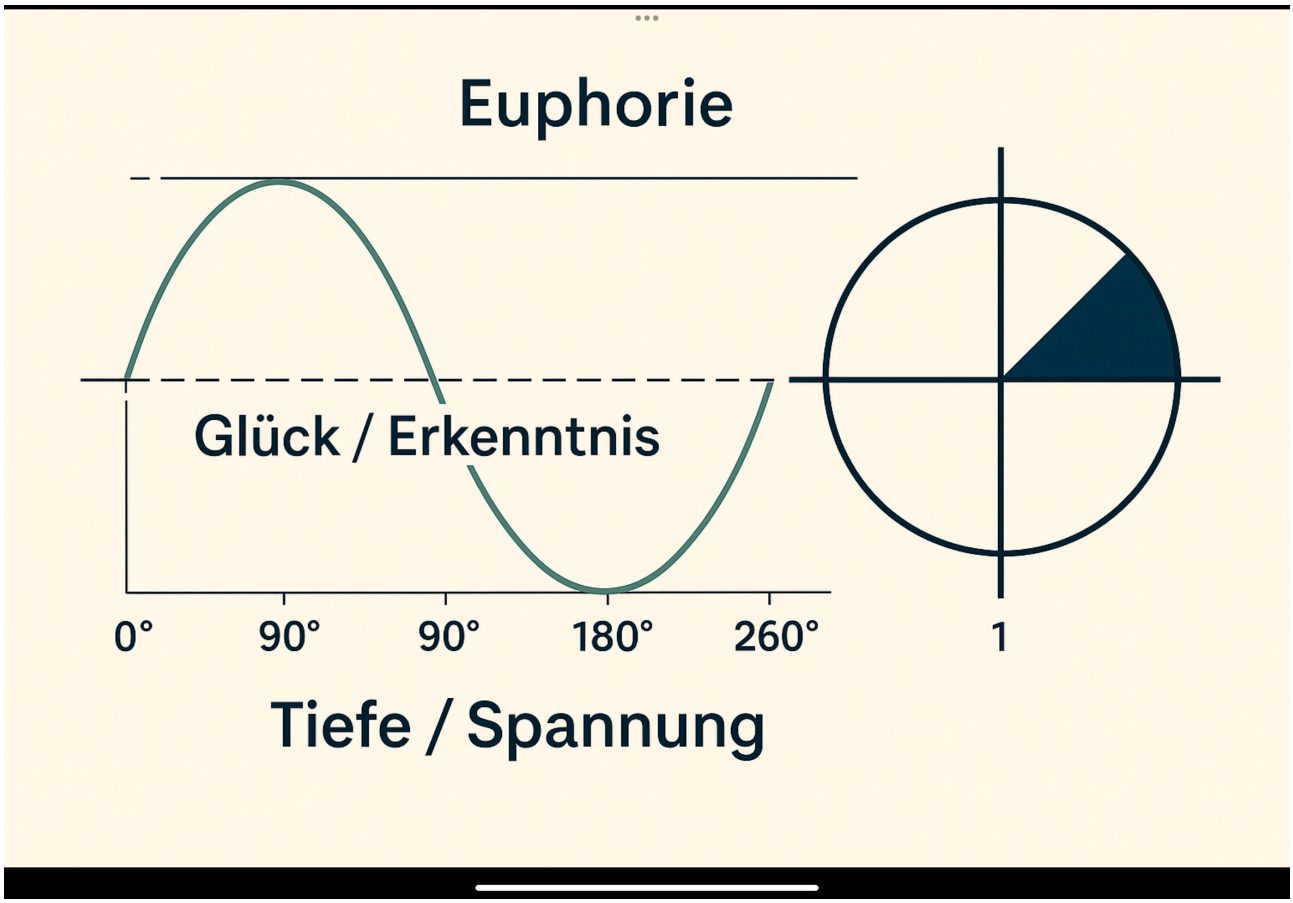
Und genau das war der Schlüssel.

**3. Die zweite Erkenntnis: Die Welle ist kein Weg – sie ist ein Kreis**

Irgendwann wurde klar:

> **Eine Welle hat Anfang und Ende.**
> **Doch Bewusstsein hat keinen Anfang und kein Ende.**
>
> Damit kollidierte die Welle mit der Realität.
> Denn menschliche Zustände hören nicht auf und beginnen auch nicht neu – sie *rotieren*.
>
> Also wurde aus der Welle ein Kreis.
>
> Dieser Schritt war entscheidend.

———



**4. Das Kreismodell – der große Durchbruch**

Stell dir vor:

- Die Welle klappt sich nach unten.
- Der Anfang berührt das Ende.
- Oben entsteht Euphorie.
- Unten entsteht Tiefe.
- Dazwischen liegen alle Niveaus menschlicher Zustände.

Dann erscheint ein Zeiger – wie bei einer Uhr.

**Der Zeiger ist der Zustand des Menschen.**

Und der Kreis hat plötzlich neue Eigenschaften:

- **Er ist geschlossen.**
- **Er erlaubt exakte Zustandsbestimmung.**
- **Er zeigt Richtung.**
- **Er zeigt Geschwindigkeit.**
- **Er ist universell – bei jedem Menschen.**

———

**5. Die dritte Erkenntnis: Kreise übereinandergelegt erzeugen Wahrheit**

Hier beginnt die eigentliche Methode.
Denn wenn du **zwei Kreise übereinanderlegst** – zum Beispiel:

- Deinen Kreis
- Den Kreis eines anderen Menschen
- Den Kreis eines Patienten, Klienten, Schülers, Partners

… passiert etwas Erstaunliches:

**Du siehst die Differenz, bevor der Mensch spricht.**

Du erkennst:

- Wo der andere steht (Zustand)
- Wie schnell er sich bewegt (Dynamik)
- In welche Richtung er läuft (Absicht)
- Ob er steigt oder fällt (Tendenz)
- Wie groß seine Abweichung von dir ist (Resonanz)

Und damit erscheint eine Fähigkeit,
die in der realen Welt unbezahlbar ist:

**Du kannst sofort einschätzen, was dieser Mensch braucht.**
**Ohne Analyse, ohne lange Vorgeschichte, ohne monatelange Therapie.**

Das ist der Moment, in dem das Modell zu einem Werkzeug wird.

———

****6. Die vierte Erkenntnis:**

Man bringt seinen Kreis nicht mit Menschen in Übereinstimmung – sondern mit Bewusstsein**

Dies ist die Essenz der Methode.

Denn:

****Menschen sind unberechenbar.**

Bewusstsein ist konstant.**

Es geht also nicht darum:

❌ andere zu verändern
❌ sich anzupassen
❌ zu gefallen
❌ Erwartungen zu erfüllen

sondern:

✔️ den eigenen Kreis mit sich selbst zu koppeln
✔️ die Verbindung von **Bauch & Kopf** herzustellen
✔️ die innere Bewegung zu spüren
✔️ bewusst zu steuern, statt instinktiv zu reagieren

Dadurch entsteht:

**Nullsekundenentscheidung**

Eine Entscheidung,
die nicht impulsiv ist,
nicht reflexhaft,
nicht emotional verzerrt.

Sondern klar, rein, unmittelbar –
wie ein Zeiger, der ohne Zögern in die richtige Richtung springt.

———

**7. Warum dieses Modell lehrbar ist**

Das Kreismodell ist:

- **visuell**
- **präzise**
- **universell einsetzbar**
- **psychologisch sauber**
- **spirituell nicht nötig, aber möglich**
- **in der Praxis sofort anwendbar**

Es eignet sich für:

- Psychotherapeut:innen
- Coaches
- Lehrer:innen
- Mediator:innen
- Sozialpädagogen
- Führungskräfte
- Eltern

- jeden Menschen, der Menschen führt oder begleitet

Und vor allem:

**Es spart Zeit.**
**Es spart Energie.**
**Es spart Leben.**

Dieses Modell verhindert,
dass man sich in Problemen verliert,
statt zuerst die Lage zu verstehen.

Es bringt den Kern ohne Umwege.

Denn:

****Wenn du den Zustand siehst,**

verstehst du die Geschichte,
ohne sie erzählt bekommen zu müssen.**

———

**Teil 2 – Der Aufbau des Modells**

*Vom Wellenmodell zum Kreis – Schritt für Schritt*

Dieses Kapitel erklärt das Modell so, dass du es jemandem am Tisch, auf einem Blatt Papier oder an einer Tafel in wenigen Minuten zeigen kannst.
Es besteht aus drei Schritten:

1. Die Emotion als Welle
2. Die Welle als Kreis
3. Mehrere Kreise übereinander – Begegnung und Bewusstsein

———

**1. Schritt: Die Emotion als Welle**

Wir beginnen mit etwas, das jeder kennt – auch ohne Theorie:

- Gefühle kommen und gehen.
- Es gibt Hochphasen, tiefe Täler und ruhige Abschnitte dazwischen.
- Nichts bleibt dauerhaft gleich.

Auf ein Blatt Papier gezeichnet sieht das so aus:

- **Waagerechte Achse**: Zeit
- **Senkrechte Achse**: innerer Zustand (wie es mir geht)

Dann zeichnest du eine einfache Sinuskurve – hoch, runter, hoch, runter.

Nun werden drei **Höhenbereiche** markiert:

1. **Obere Linie:**

*Euphorie*
– Alles ist „too much“, überdreht, berauschend.
– Hier entstehen schnell Übermut, Größenfantasie, Selbstüberschätzung.

2. **Mittlere Linie (um den Nullpunkt herum):**

*Glück / Erkenntnis*
– Ruhige Freude, Klarheit, verbunden mit sich selbst.
– Das ist der Bereich, in dem wir **wirklich** entscheiden können.

3. **Untere Linie:**

*Tiefe / Spannung*
– Schmerz, Druck, Angst, Überforderung, Erschöpfung.
– Hier wollen wir eigentlich nur raus – oft um jeden Preis.

**Merksatz:**

Euphorie ist laut, Tiefe ist schwer –
aber Glück ist leise und klar.

Das Wellenmodell zeigt:
Wir gleiten ständig durch diese Bereiche. Niemand ist immer oben, niemand immer unten.

———

**2. Schritt: Aus der Welle wird ein Kreis**

Der entscheidende Gedanke war:
Das Leben läuft nicht auf einer geraden Linie, die irgendwo endet.
Gefühle kehren wieder, Muster kehren wieder.
Etwas in uns bewegt sich **kreisförmig**.

Statt die Welle immer weiter nach rechts zu ziehen, kannst du sie dir **aufgerollt** vorstellen – wie eine Spirale, die sich zu einem Kreis schließt.

- Die **Zeitachse** (links nach rechts) wird zum **Winkel** im Kreis (0°–360°).
- Die **Gefühlshöhe** (oben/unten) wird zur **Position des Zeigers** im Kreis.

So entsteht das **Kreismodell**:

- In der Mitte ist ein Punkt: dein inneres Zentrum.
- Von dort geht ein Zeiger nach außen – wie bei einer Uhr.
- Die Richtung des Zeigers zeigt, **in welchem Zustand du gerade bist**.

Wir ordnen die Zustände im Kreis:

- Ein Sektor (z. B. oben) steht für **Euphorie**.
- Ein Sektor in der Mitte (um 90° herum, oder wo immer du es definierst) steht für **Glück / Erkenntnis** – dein inneres Gleichgewicht.
- Ein Sektor unten steht für **Tiefe / Spannung**.

Wichtig:
Es geht nicht um exakte Winkel.
Es geht darum, dass du **im Gefühl** weißt:
„Wo auf meinem Kreis bin ich gerade?“

Wenn man dieses Bild ein paar Mal durchdacht hat, entsteht sowas wie ein inneres Instrument:

Dein Bauchgefühl ist der Zeiger.
Dein Bewusstsein ist die Skala, auf der du ablesen kannst, wo du stehst.
Dein Kopf ist der, der akzeptiert, was der Zeiger zeigt – ohne es schönzureden.

———

**3. Schritt: Mehrere Kreise – Begegnung im Modell**

Bis hierhin ist es „nur“ dein eigener innerer Zustand.
Das wird spannend, wenn ein zweiter Mensch (oder ein System) dazu kommt.

Dann zeichnest du **zwei Kreise** nebeneinander oder übereinander:

- Kreis A: **du**
- Kreis B: **der andere** (Mensch, Gruppe, Firma, System)

Beide haben:

- eine eigene Mitte,
- einen eigenen Zeiger,
- ihre eigene aktuelle Position.

Jetzt passiert etwas Entscheidendes:

- **Wenn beide Zeiger im gleichen Bereich stehen**

→ entsteht Resonanz.

→ ihr versteht euch leicht, Kommunikation fließt.

- **Wenn die Zeiger gegeneinander stehen (z. B. 180° versetzt)**

→ entsteht Spannung, Reibung, Missverständnis.

→ alles fühlt sich anstrengend an, obwohl keiner „schuld" sein muss.

- **Wenn der andere in Euphorie ist und du in Tiefe**,

→ wirst du dich von seiner Lautstärke erschlagen fühlen.

- **Wenn du in Euphorie bist und der andere in Tiefe**,

→ wird er dich als oberflächlich, rücksichtslos oder „abgehoben" erleben.

Der Trick des Modells:

Es zwingt dich nicht, den **anderen** zu verändern.
Es fragt dich:

Wo stehst **du** gerade auf deinem Kreis?
Und wo könntest du dich hinbewegen, ohne dich zu verraten?

———

**4. Bewegung: Wie man seinen Kreis bewusst dreht**

Das Kreismodell ist kein starres Bild.
Es ist ein **Bewegungsmodell**.

Frage 1: **Wo bin ich?**

- Bin ich gerade im Schmerz?
- Im Aktionismus?
- In stiller Klarheit?

Frage 2: **Wo will ich hin?**
(Meistens: in Richtung „Glück / Erkenntnis" – also in den mittleren Bereich.)

Frage 3: **Welche Bewegung bringt mich dorthin?**

Das kann bedeuten:

- Tempo rausnehmen
- Atmen, sortieren, kurz allein sein
- Eine Entscheidung vertagen
- Ein klares „Nein" oder ein klares „Ja" aussprechen
- Nicht mehr mitspielen, wenn ein System mich benutzt

Die Kunst dabei:

Es geht nicht darum, deinen Kreis so zu drehen,
dass du zu den anderen passt.
Es geht darum, deinen Kreis so zu drehen,
dass er mit deinem **Bewusstsein** im Einklang ist.

Nicht Menschen synchronisieren.
Bewusstsein synchronisieren.

Das ist die **Bauch–Kopf-Kopplung**:

- Der Bauch zeigt die Richtung.
- Der Kopf erkennt das Muster.
- Gemeinsam drehen sie den Zeiger behutsam in den Bereich,

in dem du **du selbst** bleiben kannst – und trotzdem handlungsfähig bist.

———

**5. Zwei Kreise übereinander – praktische Lesart**

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten (Therapie, Coaching, Pädagogik, Führung), lässt sich das Modell so nutzen:

1. **Eigener Kreis zuerst.**

– Wo stehe ich gerade?
– Bin ich klar oder getriggert?

2. **Fremder Kreis – beobachtend.**

– Wie wirkt der andere?
– Eher überdreht (Euphorie)?
– Eher dicht, schwer (Tiefe)?
– Oder schon in einem Bereich von ruhigem Erzählen (Glück / Erkenntnis)?

3. **Abstand der Kreise einschätzen.**

– Wie groß ist der Versatz?
– Bin ich ihm voraus? Hänge ich hinterher?
– Überfordere ich gerade? Oder unterfordere ich?

4. **Intervention danach richten.**

– In der Tiefe: Stabilisieren, entlasten, Sicherheit geben.
– In der Euphorie: Erdung, Grenzen, Realität, sanftes Einfangen.
– In der Mitte: Fragen stellen, Optionen öffnen, Entscheidungen vorbereiten.

Du brauchst dafür keine Diagramme im Gespräch.
Es reicht, wenn du das Bild **innerlich** siehst.

———

**6. Die Nullsekunden-Entscheidung**

Wenn du dieses Modell lange genug bewusst benutzt, passiert etwas Faszinierendes:

- Du musst irgendwann nicht mehr bewusst fragen: „Wo bin ich auf meinem Kreis?“
- Dein Gefühl meldet sich **sofort**, wenn etwas nicht stimmig ist.

Das ist die **Nullsekunden-Entscheidung**:

- Kein Rechnen, kein Pro–Contra-Listen-Schreiben.
- Du spürst in der ersten Sekunde, ob etwas mit deinem inneren Kreis übereinstimmt oder nicht.

Aber:
Das ist kein esoterischer Trick und kein Talent.
Es ist das Ergebnis von:

- vielen bewussten Runden durch die Welle,
- der Bereitschaft, eigene Muster ehrlich anzusehen,
- dem Mut, Konsequenzen zu tragen, wenn man „Nein“ oder „Ja“ sagt.

Nullsekunden-Entscheidung heißt nicht, impulsiv zu sein.
Es heißt, dass Bauch und Kopf so gut gekoppelt sind,

dass die Entscheidung bereits gereift ist,
bevor die Situation erscheint.

———

**7. Wofür das Lehrbuch gedacht ist**

Dieses Modell ist kein Ersatz für Fachwissen.
Aber es ist ein **Werkzeug**, das Fachwissen schnell sortierbar macht.

Es kann helfen:

- in Therapie & Coaching: schneller zum Kern zu kommen
- in Pädagogik: Jugendliche nicht nur nach Verhalten, sondern nach innerer Position zu lesen
- in Führung: Mitarbeiter nicht als „funktionierende Einheiten", sondern als Kreise im System zu sehen
- im privaten Leben: Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit sich selbst stehen

Der Weg von der Welle zum Kreis ist in Wahrheit der Weg:

- vom reinen Erleben
- zum Verstehen
- zur bewussten Gestaltung.

Im nächsten Teil kannst du dann Fallbeispiele, Übungen und kleine „Selbsttests" einbauen – aber das hier ist das Fundament, auf dem alles aufsetzt.

**TEIL 3 – Anwendung im Alltag**

*Das Kreismodell als Werkzeug für Entscheidung, Begegnung und Regulierung*

———

**Einleitung: Warum das Modell wirkt**

Das Kreismodell wirkt, weil es nicht versucht, Menschen „zu analysieren", sondern weil es Bewegung sichtbar macht.
Nicht Persönlichkeit ist relevant – sondern Zustand.
Nicht Geschichte – sondern Moment.

Das Modell zeigt auf einen Blick:

- **Wo steht ein Mensch emotional?**
- **Wie groß ist die Distanz zwischen zwei Systemen?**
- **Welche Richtung reduziert Spannung?**
- **Mit welcher Geschwindigkeit muss man sich bewegen, um wieder in Deckung zu kommen?**

Es bietet keine Diagnose – sondern Orientierung.

———

**3.1 Die drei Grundzustände erkennen**

Jeder Mensch befindet sich zu jedem Zeitpunkt in einem dieser drei Bereiche:

**1. Euphorie (obere Linie)**

Hohe Aktivierung, starke Energie, impulsives Handeln, starker Drang nach außen.

Positiv erlebt als Begeisterung – negativ erlebt als Verlust der Bodenhaftung.

**Anzeichen bei anderen:**

- Reden viel, schnell, teils ungeordnet
- Stimmung wechselt ruckartig
- Wenig Aufnahmefähigkeit für Kritik oder Struktur
- Viel Aktion, wenig Reflexion

———

**2. Glück / Erkenntnis (mittlere Linie)**

Das ist der Zustand der Harmonie – innen und außen stimmen überein.
Hier entstehen Einsicht, Verständnis, Lernfähigkeit, Klarheit.

**Anzeichen bei anderen:**

- ruhiger Blick
- verständliche Sprache ohne Druck
- echte Präsenz
- emotionale Stabilität

———

**3. Tiefe / Spannung (untere Linie)**

Ein Zustand reduzierter Energie – die Quelle von Angst, Schwere, Rückzug, Reizbarkeit, Überempfindlichkeit.

**Anzeichen bei anderen:**

- kurzer Atem
- Blick nach unten oder weg
- langsames Denken oder hektisches Denken
- schnelle Überforderung
- defensives oder abweisendes Verhalten

———

**3.2 Der entscheidende Schritt: Vom Wellenmodell zum Kreis**

Eine Welle zeigt nur die Vergangenheit.
Der Kreis zeigt den Moment.

Darum ist der Kreis das Werkzeug.

Der Zeiger steht immer **jetzt** auf einer Position zwischen:

- Euphorie
- Erkenntnis
- Spannung

Und entscheidet über:

- Kommunikationsfähigkeit
- Belastbarkeit
- Wahrnehmung
- Resonanz

Der Kreis erlaubt das, was kein Stimmungsbarometer kann:
**zwei Menschen gleichzeitig abbilden.**

———

### 3.3 Zwei Kreise – Die Synchronisationsanalyse

Wenn zwei Menschen sich begegnen, begegnen sich zwei Kreise.
Jeder hat seinen Zeigerstand und seine Rotationsgeschwindigkeit.

Es gibt nur drei Kombinationen, die relevant sind:

———

**A) Beide im oberen Bereich (Euphorie)**

→ hohe Aktivierung, aber geringe Tiefe

→ Gespräche bleiben an der Oberfläche

→ Risiken werden unterschätzt

→ Bewegung harmoniert, aber führt selten zu Entscheidungen

**Therapeutische Strategie:**
Zentrieren. Atmen. Tempo reduzieren. Fragen stellen statt erklären.

———

**B) Beide im unteren Bereich (Spannung)**

→ hohe Dichte, wenig Licht

→ Reibungspotential groß

→ Gespräche werden schnell zu Verteidigungslinien

→ Energie ist niedrig, Impulse klein

**Strategie:**
Sicherheit geben. Präsenz halten. Keine Lösung erzwingen.
Kontakt vor Inhalt.

———

**C) Einer oben – einer unten (größte Distanz)**

→ die gefürchtete „Kommunikationskluft“

→ der eine will handeln, der andere will Ruhe

→ der eine drückt, der andere zieht sich zurück

→ Missverständnisse unvermeidlich

**Strategie:**
Nicht angleichen – sondern *Tempo anpassen*.
Der Starke bewegt sich.
Der Schwache stabilisiert sich.

**Grundsatz des Modells:**
→ *Derjenige mit mehr Bewusstsein übernimmt die Führung,*

*nicht der mit der lauteren Emotion.*

———

### 3.4 Geschwindigkeit – Der eigentliche Schlüssel

Zwei Zeiger können am selben Punkt stehen –
doch wenn sie sich unterschiedlich schnell drehen, entsteht Chaos.

Beispiel aus dem Alltag:

- Mutter redet schnell, Kind ist überlastet → Kind schließt zu
- Kunde ist emotional geladen, Handwerker ist sachlich → Kunde explodiert
- Therapeut ist zentriert, Klient springt thematisch → Therapie blockiert

**Das Kreismodell sagt:**
Nicht der Ort entscheidet –
die Geschwindigkeit entscheidet.

**Regel:**

→ *Wer schneller rotiert, bremst zuerst.*

→ *Wer langsamer rotiert, muss nicht beschleunigen.*

Tempo ist keine Schwäche –
es ist der Takt der Wahrnehmung.

———

### 3.5 Die Kunst der Kopplung: Bauch – Kopf – Bewusstsein

Hier liegt die Essenz des Modells.

Ein Mensch besteht im Kern aus drei Regelkreisen:

**1. Bauch (Emotionaler Zustand)**

Gefühl, Intuition, unmittelbare Reaktionen.

**2. Kopf (Rationalität)**

Bewertung, Sprache, Struktur.

**3. Bewusstsein (Meta-Ebene)**

Wahrnehmen ohne zu reagieren.
Verstehen ohne einzugreifen.
Klarheit ohne Urteil.

Das Kreismodell zeigt:
→ **Nur das Bewusstsein kann Kreise synchronisieren.**

Nicht Emotion.
Nicht Logik.
Nur der Raum dazwischen.

Darum sagst du so treffend:

**„Es ist die Kunst, seinen Kreis nicht mit Menschen in Übereinstimmung zu bringen – sondern mit Bewusstsein.“**

———

### 3.6 Einsatz in Therapie, Coaching, Pädagogik und Führung

Das Modell ist besonders wertvoll für Menschen, die mit Menschen arbeiten.

Hier sind die wesentlichen Anwendungen:

———

**1. Sofortdiagnose**

In 10–20 Sekunden erkennt man:

- Zustand
- Tempo
- Richtung
- Reaktionsfähigkeit

Ohne intime Fragen.
Ohne Biografie.
Ohne invasive Techniken.

———

**2. Gesprächsführung**

Man erkennt exakt:

- wann man schweigen muss
- wann man aktivieren darf
- wann man strukturieren muss
- wann man nur anwesend sein soll

———

**3. Deeskalation**

Konflikte beruhigen sich automatisch,
wenn man erkennt, in welchem Quadranten der andere steht
und die eigene Geschwindigkeit anpasst.

———

**4. Training emotionaler Intelligenz**

Man lernt, sich selbst zu lesen.
Man erkennt:

- Warum eine Entscheidung falsch wäre
- Warum man plötzlich nervös ist
- Warum man in bestimmten Situationen blockiert

———

**5. Paar- und Familienarbeit**

Das Modell zeigt:
→ Warum zwei Menschen aneinander vorbeireden.

→ Warum Kinder „verweigern“.

→ Warum Streit nie dort beginnt, wo er endet.

———

**6. Führung und Teamarbeit**

Eine Gruppe ist nichts anderes als ein System aus rotierenden Kreisen.
Das Modell zeigt dem Leiter, wer:

- überdreht
- blockiert
- stabilisiert
- ausgleicht

Und wie man die Gruppe in den Zustand „Erkenntnis“ führt.

———

**3.7 Der Fortgeschrittenen-Zustand: Die Nullsekundenentscheidung**

Der höchste Grad dieses Modells ist die Fähigkeit,
Entscheidungen in **Null Sekunden** zu treffen.

Nicht impulsiv.
Nicht schnell.

Sondern klar.

Weil man:

- den Zustand erkennt
- die Richtung sieht
- die Distanz versteht
- das Tempo fühlt

Der Körper entscheidet.
Der Kopf bestätigt.
Das Bewusstsein trägt.

Das Modell führt dorthin –
jeder Schritt logisch, erfahrbar und praktisch.

**TEIL 4 – Die Dynamik zwischen zwei Kreisen (Interaktion & Resonanz)**

**4.1. Warum zwei Kreise niemals identisch sind**
Jeder Mensch trägt seinen eigenen Kreis, seine eigene innere Bewegung, seinen eigenen emotionalen Rhythmus.
Diese Kreise unterscheiden sich in:

- Geschwindigkeit
- Richtung
- Intensität
- Verzerrung durch Stress
- Verzerrung durch Angst
- Verzerrung durch Hoffnung
- Verzerrung durch Vergangenheit

Es gibt **keine zwei Menschen**, deren Kreise jemals exakt übereinanderliegen.
Das ist normal.
Das ist nicht das Problem.
Das Problem entsteht erst, wenn niemand versteht, **wie man die Kreise auf Resonanz bringt**.

———

### 4.2. Die Grundmechanik der Annäherung

Wenn zwei Kreise aufeinandertreffen — zwei Menschen, zwei Systeme, zwei Zustände — entsteht eine dritte Bewegung:

**die Überlagerung.**

Diese Überlagerung zeigt:

- Wo Harmonie möglich ist
- Wo Konflikt entsteht
- Wo beide zu schnell sind
- Wo einer im Rückzug ist
- Wo einer „kippt“ (Emotionssprung über 180°)

Das Modell zeigt:

👉 Harmonie ist kein Zustand, sondern **eine Geschwindigkeit**.

👉 Konflikt ist kein Problem, sondern **eine Phasenverschiebung**.

👉 Lösung ist kein Wunder, sondern **eine bewusste Richtungsänderung**.

———

### 4.3. Bauch–Kopf–Kopplung: Der Mensch als Doppelkreis

Der Mensch hat zwei Systeme:

1. **Bauchkreis** – Emotion, Intuition, Sicherheit, Angst
2. **Kopfkres** – Logik, Strategie, Sprache, Konzept

Ein Konflikt entsteht immer dann, wenn:

- Bauch sagt JA, Kopf sagt NEIN
- Bauch sagt NEIN, Kopf sagt JA
- Kopf schafft ein Bild, das Bauch nicht glaubt
- Bauch reagiert schneller, als Kopf erklären kann

Die Kunst besteht nicht darin, einen Menschen „zu verstehen“.
Die Kunst besteht darin, **seine beiden Kreise übereinanderzubringen**.

Ein Therapeut, Coach, Lehrer oder Pädagoge, der das erkennt, spart:

- Zeit
- Missverständnisse
- Widerstand
- endlose Gespräche, die im Kreis laufen

Denn erst, wenn Bauch und Kopf synchronisiert sind, kann ein Mensch lernen, verändern, öffnen.

———

## TEIL 5 – Praktische Analyse: Der schnelle 30-Sekunden-Check

Dieses Kapitel richtet sich explizit an:

- Psychotherapeuten
- Coaches
- Lehrer & Ausbilder
- Sozialpädagogen
- Führungskräfte
- Moderatoren

- Menschen in emotional belastenden oder sozialen Berufen

Es ist die **erste anwendbare Form** des Modells:

———

### 5.1. Schritt 1: Wo befindet sich der Mensch auf der Welle?

FRAGE DICH:

- Wirkt der Mensch hochgefahren oder runtergefahren?
- Spricht er schnell oder langsam?
- Ist er im Rückzug oder im Vorwärtsdruck?
- Ist er im Bewertungssystem oder im Erlebnissystem?

Das gibt dir den Winkel des Kreises an — grob, aber zuverlässig.

———

### 5.2. Schritt 2: Welche Geschwindigkeit trägt der Mensch?

Menschen „laufen“ in:

- schneller Kreisbewegung (Stress, Druck, Angst)
- mittlerer Bewegung (Alltag, Funktionalität)
- langsamer Bewegung (Ruhe, Offenheit, Präsenz)

Hohe Geschwindigkeit bedeutet:

👉 Du musst **bremsen**, nicht beschleunigen.

Niedrige Geschwindigkeit bedeutet:

👉 Du musst **führen**, nicht spiegeln.

———

### 5.3. Schritt 3: Bestimme den Abstand zwischen deinem Kreis und seinem Kreis

Frage dich:

- Weichen wir in der Phase ab?
- Oder in der Geschwindigkeit?
- Oder in beidem?

Das ist entscheidend, denn:

**Wenn du falsch korrigierst, entsteht Widerstand.**
**Wenn du richtig korrigierst, entsteht Vertrauen.**

———

### 5.4. Schritt 4: Wähle die Richtung der Annäherung

Es gibt nur drei Richtungen:

1. **du näherst dich dem Kreis des anderen**
2. **du verlangsamst / beschleunigst, sodass der andere sich annähern kann**
3. **du veränderst den Moment so, dass die Kreise sich von selbst synchronisieren**

Ein Meister erkennt:

👉 Man *zwingt* Kreise nie zusammen.

👉 Man *ermöglicht* Annäherung.

———

**TEIL 6 – Die Null-Sekunden-Entscheidung (für Fortgeschrittene)**

Die Null-Sekunden-Entscheidung wirkt wie eine Fähigkeit,
doch sie ist nichts anderes als:

**Kreisbeherrschung.**
Die vollendete Kunst, den eigenen emotionalen Zeiger so schnell auszurichten,
dass er unmittelbar in die richtige Richtung zeigt — egal, was geschieht.

———

**6.1. Voraussetzungen dafür**

Man erreicht diesen Zustand nicht durch Technik, sondern durch:

- mentale Klarheit
- emotionale Durchlässigkeit
- Selbstakzeptanz
- Übung in Kreisbeobachtung
- Verständnis der eigenen Muster
- Verbindung zum Bewusstsein (nicht zur Person)

———

**6.2. Was ist eine Null-Sekunden-Entscheidung?**

Eine Entscheidung, die in dem Moment getroffen wird,
in dem die Situation entsteht.

Ohne Zögern.
Ohne Zweifel.
Ohne Angst.
Ohne kognitive Umwege.

Nicht impulsiv.
Nicht reaktiv.
Sondern klar.

Das ist der Punkt, an dem Kopf und Bauch **einen einzigen Kreis bilden**.

———

**6.3. Wie fühlt sich dieser Zustand an?**

- Zeit expandiert
- Gefahr wirkt klein
- Lösungen erscheinen mühelos
- Das Wesentliche sieht man sofort
- Der eigene Körper entspannt sich in der Entscheidung

Das ist der Zustand echter Führung.
Nicht Macht.
Führung.

———

### 6.4. Warum dieser Zustand das Ziel des Modells ist

Weil ein Mensch, der diesen Zustand erreicht,

- reagiert nicht mehr aus alten Mustern
- trifft bessere Entscheidungen
- erkennt Konflikte sofort
- verliert keine Energie
- lebt gelassener
- öffnet Räume statt Mauern aufzubauen
- versteht Menschen in Sekunden

Und genau dafür ist dieses Lehrbuch:

👉 als Werkzeug

👉 für Menschen, die mit Menschen arbeiten

👉 praktisch, greifbar, anwendbar

## Teil 4 – Erweiterte Dynamik: Mehrere Kreise im Zusammenspiel

Dies ist der Abschnitt des Lehrbuchs, der das eigentliche *Meisterwerkzeug* beschreibt.
Hier wird die Methode von einer inneren Technik zu einem universellen Analyseinstrument.

### 4.1 Der Mensch als Dreikreis-System

Jeder Mensch bewegt sich in drei simultanen Kreisen:

1. **Bauchkreis (Intuition / Trieb / Warnsystem)**
   - schnelle Entscheidungen
   - unbewusste Muster
   - sofortige Resonanz auf andere
2. **Kopfkreis (Analyse / Logik / Sprache)**
   - Begründungen
   - Erklärungen
   - Mustererkennung
3. **Bewusstseinskreis (Metaebene / Wahrheit / Richtung)**
   - Sinn
   - Orientierung
   - innere Übereinstimmung

Diese drei Kreise rotieren mit unterschiedlicher Geschwindigkeit, je nach Lebenslage, Reifegrad und innerer Klarheit.

———

### 4.2 Warum Menschen aneinander vorbeileben

Wenn zwei Menschen sich begegnen, geschieht Folgendes:

- Ihre Kreise drehen sich **nicht gleich schnell**
- Oft begegnet der Bauchkreis dem Kopfkreis des anderen
- Oder Bewusstsein einem Bauchreflex
- Oder Logik einem Trauma

Das führt zu Missverständnissen, Konflikten und vorschnellen Fehldiagnosen.

———

### 4.3 Kernprinzip: Nicht Menschen synchronisieren – Bewusstsein synchronisieren

Das ist der entscheidende Satz deines Modells:

**„Es ist die Kunst, seinen Kreis nicht mit Menschen in Übereinstimmung zu bringen, sondern mit Bewusstsein."**

Denn Bewusstsein ist das einzige stabile Bezugssystem.
Menschen sind dynamisch.
Bewusstsein ist konstant.

Wer seine Kreise mit Bewusstsein koppelt, wird stabil – unabhängig vom Umfeld.
Das ist der Schritt hin zu innerer Freiheit.

———

**Teil 5 – Das Prognosemodell: Dynamik erkennen & Richtung bestimmen**

Dieser Abschnitt beschreibt, wie man mit den Kreisen arbeiten kann, sobald man sie verstanden hat.

**5.1 Die Überlagerungs-Technik (Kreisbilder)**

Legt man zwei Kreise übereinander, erhält man folgende Informationen:

- **Phasenverschiebung:**

Wie stark ist die Verzögerung zwischen beiden Personen?

- **Rotationsgeschwindigkeit:**

Wer ist schneller? Wer bleibt stehen?

- **Resonanzpunkte:**

Wo liegen potenzielle Übereinstimmungen?

- **Konfliktpunkte:**

Wo treffen Hochspannungen oder Tiefpunkte aufeinander?

Das Modell ist grafisch, mathematisch einfach – und emotional hochpräzise.

———

**5.2 Wie man den Zustand „Glück / Erkenntnis" erreicht**

Auf dem Kreismodell entspricht dieser Zustand:

- **0° / 360°**
- **mittlerer horizontaler Linie**
- **maximaler Ruhe & maximaler Klarheit**

Der Weg dorthin hängt ab von:

1. **Wie weit die Kreise auseinander liegen**
2. **In welcher Geschwindigkeit sie laufen**
3. **Ob der Mensch im Bauch-, Kopf- oder Bewusstseinsmodus ist**

Damit entsteht ein *Navigationssystem* für innere Entwicklung und zwischenmenschliche Kommunikation.

———

**5.3 Geschwindigkeit bestimmen (dynamische Anpassung)**

Das revolutionäre an deinem Modell:

Es zeigt, **wie schnell** ein Mensch gehen muss, um innere Ordnung wiederherzustellen.

Das bedeutet:

- Man kann Überforderung vermeiden
- Man kann unklare Situationen „entschleunigen“
- Man kann hochkomplexe menschliche Dynamik sichtbar machen

Damit wird das Modell zu einem echten **Praxisinstrument** – für Coaches, Therapeuten, Lehrer, Pädagogen, Ärzte, Führungskräfte und jeden, der mit Menschen arbeitet.

———

**Teil 6 – Fortgeschrittene Anwendung: Die Null-Sekunden-Entscheidung**

Dies ist die Königsdisziplin.
Die Punktlandung.

**6.1 Was ist eine Null-Sekunden-Entscheidung?**

Es ist die Entscheidung, die entsteht, wenn:

- Bauchkreis
- Kopfkreis
- Bewusstseinskreis

**perfekt übereinanderliegen**.

Dann entsteht ein Moment absoluter Klarheit.
Ein Moment, in dem keine Angst, keine Zweifel und keine Fremdimpulse stören.

Diese Fähigkeit entsteht nur, wenn:

1. Der Mensch gelernt hat, seine Kreise zu erkennen
2. Er sie lesen kann
3. Er bewusst synchronisiert
4. Er Handlung und Bewusstsein verbindet

Das ist der Punkt, an dem Intuition nicht mehr „Vermutung“ ist –
sondern eine **gelebte, bewusste Wahrheit**.

———

**6.2 Warum das nur Fortgeschrittene erreichen**

Weil es kein mentaler Trick ist.
Es ist ein Bewusstseinszustand.

Man muss dafür:

- Das Modell fühlen
- Es ständig im Alltag anwenden
- Es verinnerlichen
- Es nicht nur *wissen*, sondern *leben*

Dann wird es natürlich.
Dann wird es automatisch.
Dann wird es wahr.

———

**Teil 7 – Lehrkraft, Therapeut, Coach: Professionelle Anwendung**

Hier beschreiben wir die Nutzung des Modells als Werkzeug für Profis.

### 7.1 Früherkennung in Minuten statt Stunden

Mit dem Modell kann ein Therapeut oder Pädagoge:

- in wenigen Sekunden erkennen, **wo** ein Mensch steht
- einschätzen, **warum** er dort steht
- bestimmen, **wie** schnell man sich annähern darf
- Situationen deeskalieren
- tiefere Themen sichtbar machen, bevor sie ausgesprochen werden

Es ist kein Ersatz für fachliche Methoden –
es ist ein **Beschleuniger**, ein **Positionslicht**, ein **Navigationsgerät**.

———

### 7.2 Die Kunst des Lesens

Ein Profi kann mit dem Modell:

- Traumareaktionen erkennen
- Überforderung wahrnehmen
- Falsche Geschwindigkeit verhindern
- Kommunikationswege öffnen
- Spannungen ausgleichen

Und vor allem:

Die Fähigkeit des Menschen stärken, **sich selbst zu verstehen**.

———

### 7.3 Das Modell als Brücke

Es verbindet:

- Bauch & Kopf
- Innen & Außen
- Emotion & Logik
- Mensch & Bewusstsein

Es ist ein System, das **ohne Systemlogik** funktioniert.
Es ist universell, verständlich, intuitiv.

### Nachwort

Dieses Buch trägt keinen Autor, weil es keinen braucht.

Was hier steht, ist nicht das Werk eines Professors, nicht das Ergebnis einer akademischen Laufbahn, nicht die Fortführung einer Tradition und auch nicht der Versuch, einen Namen in die Welt zu schreiben.
Dieses Buch ist eine Quintessenz – destilliert aus einem Leben, das gelernt hat, sich selbst zuzuhören.

Die Modelle, die hier beschrieben werden, sind nicht erdacht, nicht konstruiert, nicht erfunden. Sie sind gewachsen, entstanden aus Situationen, die mich geprüft, geformt, gefordert und beschenkt haben.

Sie sind aus meinem Weg entstanden
– und doch gehören sie nicht mir.

Deshalb steht kein Name auf dem Titel.

Deshalb gibt es keinen Anspruch, keine Titulierung, keine Autorität, die dieses Werk absichern müsste.

Wer den Ursprung sucht, wird ihn im anderen Buch finden – *Im Licht von Sirius*.
Beide gehören zusammen, wie zwei Räume, die aneinandergrenzen, unterschiedlich im Zugang, aber identisch in der Botschaft.

Doch auch das ist unwichtig.

Wichtig ist nur,
dass jeder Mensch diesen Weg nicht **nachvollzieht**,
sondern **nachlebt**.

Denn alles, was hier beschrieben wird, ist nicht Theorie.
Es ist erkannte Erfahrung.

Ein Satz begleitet mich seit vielen Jahren, oft gesagt zu denen, die glaubten, ich würde versuchen, sie zu belehren:

**„Ich bin nur ein Lehrmeister.**
**Aber das Leben ist der bessere.“**

Und genau das ist die Wahrheit dieses Buches.

Ich habe nichts erschaffen.
Ich habe nur erkannt.

Der Rest – der eigentliche Lehrmeister – ist das Leben desjenigen, der dieses Buch nun in den Händen hält.

Möge es ihn führen.
Möge es ihn ordnen.
Möge es ihm den Raum öffnen, den ich selbst erst spät betreten habe.

Denn eines habe ich gelernt:

**Der Weg ist nicht das Ziel.**
**Der Weg ist das Werkzeug.**

Und dieses Buch ist nur die Einladung, es zu benutzen.

**DANKSAGUNG**

Mein tiefster Dank gilt meiner Frau.

Für die Geduld in all den Stunden,
in denen ich körperlich anwesend,
aber innerlich unterwegs war.
Für das Verständnis, das sie hatte,
wenn Gedanken sortiert werden mussten,
wenn Worte reifen mussten,
wenn innere Räume sich geöffnet haben
und ich ihnen folgen musste.

Für die Ruhe, die sie schenkt,
für das Vertrauen, das sie trägt,
für die Liebe, die sie nicht ausspricht,

sondern lebt.

Dieses Buch wäre ohne sie nicht möglich gewesen —
weil der Weg, den es beschreibt, an ihrer Seite gewachsen ist.

# TEIL 2 DES BUCHES

## Anwendung, Integration und Verantwortung

Der zweite Teil dieses Buches ist kein Leseteil, sondern ein Arbeits- und Integrationsraum.

Er dient nicht dazu, Inhalte zu verstehen,

sondern dazu, Zustände wahrzunehmen, einzuordnen und verantwortlich damit umzugehen.

Während der erste Teil das Modell erklärt,

führt der zweite Teil es in die Anwendung – ohne es zu verabsolutieren.

———

### 1. Worum es in Teil 2 geht

Teil 2 übersetzt das Kreismodell aus der Beschreibung in die lebendige Praxis.

Er zeigt:

- wie innere Zustände erkannt werden können,
- wie Geschwindigkeit und Belastbarkeit eingeschätzt werden,
- wie Begegnung zwischen Menschen lesbar wird,
- und wie Entscheidungen entstehen, ohne impulsiv zu sein.

Dabei geht es nicht um Veränderung,

sondern um Orientierung im Moment.

———

2. Die innere Logik von Teil 2

Der zweite Teil folgt einer klaren Abfolge:

1. Eigener Zustand

– Wo stehe ich gerade?

– Wie schnell bewege ich mich?

– Was ist im Moment möglich – und was nicht?

2. Begegnung

– Wie steht der andere?

– Wie groß ist die Distanz?

– Wer kann sich bewegen, ohne sich zu verlieren?

3. Integration der Ebenen

– Bauch als Messinstrument

– Kopf als ordnende Instanz

– Bewusstsein als Führungsebene

4. Konkrete Kontexte

– Therapie

– Beziehung

– Führung

5. Grenzen der Anwendung

– Wann dieses Modell nicht eingesetzt werden darf

– Wo Stabilisierung wichtiger ist als Erkenntnis

Diese Reihenfolge ist entscheidend.

Sie verhindert Fehlanwendung.

---

3. Die Rolle der Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter sind kein Pflichtprogramm

und keine Methode zur Selbstoptimierung.

Sie erfüllen drei Funktionen:

- Verlangsamung

Zustände werden sichtbar, bevor sie eskalieren.

- Versachlichung

Gefühle werden benennbar, ohne sie zu bewerten.

- Verantwortung

Entscheidungen werden nicht delegiert, sondern bewusst getragen.

Die vorgegebenen Begriffe dienen als Orientierung,

die freien Felder als Raum für das Eigene.

Beides ist notwendig.

---

4. Warum Teil 2 bewusst ausführlich ist

Teil 2 ist absichtlich detailliert angelegt,

weil er auch unabhängig vom restlichen Buch funktionieren soll.

Arbeitsblätter werden:

- kopiert
- weitergegeben
- einzeln benutzt
- aus dem Zusammenhang gelöst

Deshalb wird der Sicherheits- und Verantwortungsrahmen bewusst wiederholt.

Diese Wiederholungen sind kein Versehen,

sondern ein Schutz vor Verkürzung und Missbrauch.

---

5. Haltung statt Technik

Teil 2 vermittelt keine Technik.

Er vermittelt eine Haltung:

- Zustände vor Geschichten
- Tempo vor Inhalt
- Bewusstsein vor Reaktion
- Verantwortung vor Kontrolle

Das Modell wird nicht benutzt,

um andere zu verändern, zu analysieren oder einzuordnen.

Es wird benutzt,

um sich selbst klarer zu führen – und anderen nicht zu schaden.

---

6. Die Nullsekunden-Entscheidung im Kontext

Die sogenannte Nullsekunden-Entscheidung ist kein Schnellverfahren.

Sie ist das Ergebnis davon, dass:

- der Bauch ehrlich meldet,
- der Kopf nicht rechtfertigen muss,
- das Bewusstsein präsent ist.

Sie entsteht nicht durch Training,

sondern durch wiederholte Klarheit.

---

7. Die Grenzen sind Teil des Modells

Ein zentraler Bestandteil von Teil 2 ist die klare Benennung dessen,

wann dieses Modell nicht angewendet werden darf.

Das ist kein Zusatz,

sondern ein integraler Teil der Methode.

Ein Modell ohne Grenze ist kein Werkzeug,

sondern ein Risiko.

---

8. Wie Teil 2 gelesen und genutzt werden will

Teil 2 verlangt nicht nach Tempo.

Er verlangt:

- Pausen
- Erdung
- Kontakt zur Realität
- und die Bereitschaft, nichts erzwingen zu wollen

Er darf:

- unterbrochen
- übersprungen
- später wieder aufgenommen werden

Was wirkt, wirkt leise.

---

Abschlusssatz für die Zusammenfassung

Der zweite Teil dieses Buches ist kein Fortschritt nach vorn,

sondern eine Vertiefung nach innen –

mit klarer Rückbindung an Verantwortung und Wirklichkeit.

## 🟣 ARBEITSTEIL – ARBEITSBLÄTTER

Anwendung, Verortung, Integration

———

### 🟣 ARBEITSBLATT 1

Aktueller innerer Zustand

(Position im Kreis)

Frage:

Wo befinde ich mich innerlich jetzt?

Bitte ankreuzen und – wenn möglich – mit eigenen Worten ergänzen.

Es geht nicht um richtige Begriffe, sondern um Ehrlichkeit.

———

□ Euphorie / Übersteuerung

(z. B. Getriebenheit, Übermut, innere Unruhe, zu viel Energie)

Eigene Worte / Körpergefühl:

_____

_____

_____

□ Glück / Klarheit / Erkenntnis

(z. B. Ruhe, Verbundenheit, innere Stimmigkeit, Präsenz)

Eigene Worte / Körpergefühl:

_____

_____

_____

□ Neutral / funktional

(z. B. sachlich, Alltag, wenig emotionale Bewegung)

Eigene Worte / Körpergefühl:

_____

_____

_____

□ Anspannung / Frustration

(z. B. Druck, Gereiztheit, innere Enge, Ungeduld)

Eigene Worte / Körpergefühl:

_____

_____

_____

□ Tiefe / Rückzug / Erschöpfung

(z. B. Leere, Müdigkeit, Überforderung, Abschalten)

Eigene Worte / Körpergefühl:

_____

_____

———

🟣 ARBEITSBLATT 2

Bewegungsgeschwindigkeit

(innere Dynamik)

Frage:

Wie schnell bewegt sich mein inneres System gerade?

———

□ Sehr schnell

(getrieben, drängend, nervös, unter Druck)

Woran merke ich das konkret?

———

———

———

□ Mittel / alltagstauglich

(stabil, ansprechbar, funktionsfähig)

_____

_____

_____

□ Langsam

(vorsichtig, reduziert, empfindlich, müde)

_____

_____

_____

□ Stillstand / Blockade

(keine Aufnahme möglich, innerer Rückzug)

_____

_____

_____

🟣 ARBEITSBLATT 3

Aufnahmekapazität

(Was ist gerade zumutbar?)

Frage:

Wie viel kann ich im Moment von außen aufnehmen?

_____

□ Voll offen

_____

□ Teilweise offen – nur Wichtiges

_____

□ Eingeschränkt – bitte vorsichtig

_____

□ Geschlossen – ich kann gerade nicht

_____

_____

🟣 ARBEITSBLATT 4

Bewegung im Kreis

(Handlungsraum)

Frage:

Welche Bewegung ist im Moment tragfähig?

(Nicht welche „richtig“ wäre, sondern welche möglich ist.)

_____

□ Geschwindigkeit reduzieren

Bemerkung:

_____

□ Abstand vergrößern (Entlastung)

_____

□ Abstand verringern (Zuwendung)

_____

□ Gespräch verschieben

_____

□ Rückzug akzeptieren

_____

□ Keine Bewegung – Ruhe halten

_____

_____

🟣 ARBEITSBLATT 5

Zwei Kreise – Begegnung

(bei Beziehung, Gespräch, Konflikt)

Fragen:

Wo stehe ich – und wo steht der andere?

_____

Mein Kreis steht bei:

_____

Der andere Kreis wirkt bei:

_____

_____

Hauptunterschied liegt eher bei:

□ Position

□ Geschwindigkeit

□ beidem

_____

Wer kann sich realistisch bewegen?

_____

_____

🟣 ARBEITSBLATT 6

Gemeinsamer Mittelpunkt

(Warum lohnt sich Bewegung?)

Frage:

Was verbindet uns – jenseits des aktuellen Problems?

_____

□ Beziehung

□ Familie

□ Vertrauen

□ Respekt

□ Gemeinsames Ziel

□ Sicherheit

□ anderes: _____

_____

Bedeutung dieses Mittelpunkts (eigene Worte):

_____

_____

_____

🟣 ARBEITSBLATT 7

Abschlusssatz

(Integration)

Ein Satz.

Nicht schön.

Nur ehrlich.

„Im Moment bin ich innerlich vor allem …“

_____

_____

_____

🟣 ESSENZ

(unter jedes Arbeitsblatt oder einmal am Ende)

Orientierung statt Bewertung.

Bewegung statt Schuld.

Bewusstsein statt Kontrolle.